

## El Museo Carmen Thyssen Málaga acoge este viernes el taller gratuito de musicoterapia para mujeres ‘Mujer, dale ritmo a la vida’

*En colaboración con el Centro de Artes y Música Moderna de Málaga, la iniciativa persigue que disfruten de un momento de autocuidado*

*Nieves Alonso guiará a las participantes para utilizar los recursos sonoros como herramientas para permitirse crecer y llevar las riendas de su vida*

NOTA DE PRENSA

**Málaga, 24 de mayo de 2022.** El Museo Carmen Thyssen Málaga acoge este viernes 27 de mayo, a las 17:00 horas, el taller gratuito de musicoterapia para mujeres ‘Mujer, dale ritmo a la vida’. En colaboración con el Centro de Artes y Música Moderna de Málaga (CAMM), la iniciativa persigue crear un espacio para mujeres que quieran regalarse un momento de autocuidado y crecimiento personal a través de la música.

En el taller, impartido por Nieves Alonso, musicoterapeuta y directora del Centro de Artes y Música Moderna, las participantes aprenderán a utilizar los recursos sonoros como herramientas para permitirse crecer y llevar las riendas de su vida.

“En un momento en el que muchas mujeres viven a un ritmo frenético con la sensación de ‘no me da la vida’ y su autocuidado queda relegado siempre a último lugar, este taller se concibe como un lugar en el que reír, llorar, temblar, respirar, disfrutar y, sobre todo, ser ellas mismas”, reivindica Alonso, que invita a las malagueñas a parar y permitirse “una hora para ellas para mimarse, atender sus necesidades y sus agobios, y escuchar qué necesitan”.

El encuentro está concebido como un taller de musicoterapia activa en el que se realizarán dinámicas de bienvenida y ejercicios para conectar en grupo, tanto a través de la música que suene, como con la que ellas mismas creen a lo largo de la sesión. “Utilizaremos instrumentos de percusión como las cajas chinas, clave o xilófonos y también tocaremos nuestro cuerpo y atenderemos la expresión de nuestra voz porque

Tel: +34 951 21 19 05 | Móvil: +34 657 638 139 | [prensa@carmenthyssenmalaga.org](mailto:prensa@carmenthyssenmalaga.org)

[www.carmenthyssenmalaga.org](http://www.carmenthyssenmalaga.org)

[f](https://www.facebook.com/carmenthyssenmalaga) @carmenthyssenmalaga [t](https://www.instagram.com/thyssenmalaga) @thyssenmalaga [@](https://www.twitter.com/thyssenmalaga) @thyssenmalaga [v](https://www.youtube.com/thyssenmalaga) /thyssenmalaga

# Museo Carmen Thyssen Málaga

nosotras mismas también somos música”, explica la musicoterapeuta, que puntualiza que no son necesarios conocimientos musicales previos.

Esta propuesta se enmarca en el ciclo de conciertos ‘Con la Música al Museo’ que Thyssen Málaga desarrolla junto al Centro de Artes y Música Moderna de Málaga y explora en esta ocasión la expresión de la creatividad a través de la musicoterapia. Acceso libre hasta completar aforo.

NOTA DE PRENSA

Tel: +34 951 21 19 05 | Móvil: +34 657 638 139 | [prensa@carmenthyssenmalaga.org](mailto:prensa@carmenthyssenmalaga.org)

[www.carmenthyssenmalaga.org](http://www.carmenthyssenmalaga.org)

 [@carmenthyssenmalaga](https://www.facebook.com/carmenthyssenmalaga)  [@thyssenmalaga](https://twitter.com/thyssenmalaga)  [@thyssenmalaga](https://www.instagram.com/thyssenmalaga)  [/thyssenmalaga](https://www.youtube.com/thyssenmalaga)